À TÂTONS : **l'allaitement** à petits pas

© Coralie Jolivet

Allaiter ou donner le biberon ? Cette question se pose à bon nombre de femmes enceintes. Si la réponse est une évidence pour certaines, elle est un vrai questionnement pour d'autres. Ces deux manières différentes de nourrir son enfant et d'établir une relation avec lui est un débat de société dans notre pays, un sujet épineux qui peut déchaîner les passions. Il semble fondamental de parler d'allaitement sans braquer, de militer en douceur, de soutenir sans forcer afin de respecter l'éthique de chacune, son projet et ses choix. Alors, comment planter la petite graine de l'allaitement et favoriser ses conditions de germination ? Réfléchissons ensemble.

Coralie Jolivet

Lorsque l'on aborde le sujet de l'allaitement, il y a la version conte de fées du bébé au sein qui regarde ou qui caresse tendrement sa maman. En effet, il est fréquent que les mamans qui allaitent ou qui ont allaité exaltent les atouts de l'allaitement avec des pépites dans les yeux, qu'elles relatent les émotions gravées dans leur cœur avec tendresse et ferveur. Elles racontent leurs souvenirs des situations insolites, leurs inoubliables moments de complicité, l'indicible fusion qu'elles ont vécue avec leur enfant, le contact charnel qui les transportait dans le monde de la sérénité et du lâcher prise et leur satisfaction d'avoir nourri leur bébé.

Tout aussi fabuleux que soit le récit de ces expériences, on peut se demander si ce torrent d'émotions ne risque pas d'impressionner la future maman, si cette réussite, si cet accomplissement personnel ne pourraient pas faire douter la femme enceinte dans ses capacités à être à la hauteur comme toutes ces mamans.

Et puis il y a la version apocalyptique de l'allaitement. Ces mamans qui décrivent les pleurs (les leurs et ceux, incessants, de leur bébé), leurs douleurs, leurs doutes, leurs incertitudes, leurs montées de lait si embarrassantes, les fuites sur le maillot, les crevasses, les candidoses mammaires, les engorgements, les mastites, les lymphangites et tout ce jargon tellement impressionnant, tellement effrayant qu'il ferait fuir toutes les futures mères initialement curieuses de tenter cette aventure ancestrale que représente l'allaitement.

Comment tous ces mots sont-ils possibles pour des seins ? Ce serait donc si compliqué de nourrir son enfant naturellement ? La vulnérabilité de la femme enceinte n'est plus à démontrer, alors autant l'informer sur les possibles difficultés des débuts de l'allaitement (si elle le demande) et les remédiations à mettre en place plutôt que de lui décrire une probable scène d'horreur avec son trésor dans les bras, scène qui la placerait dans une sorte de passivité et de quasi victimisation lourde pour l'estime de soi.

Au regard de ces visions et de ces récits très opposés dans la manière de parler d'allaitement, il semble vraiment fondamental de ne pas brosser un tableau, de ne pas exposer son point de vue hors contexte, qu'il soit plutôt idyllique ou plutôt épouvantable quand les questions et les demandes de la jeune maman ne

© Daliborka Milovanovic

sont pas mises en mots. L'objectivité est une fois de plus mère de toute sagesse lorsqu'il s'agit d'évoquer le choix ou non de l'allaitement avec la future maman.

Allaiter son enfant n'apparaît pas comme la norme en France

Cet acte n'apparaît pas comme un geste naturel mais comme une alternative au biberon. Par conséquent, les futures mères finissent souvent par s'interroger sur ce qu'elles pourraient réussir le mieux pour relever le défi de la parentalité.

Au Danemark, chaque future maman reçoit un dépliant intitulé : « *Bryst er bedst… til hverdag og fest* » (Le sein est meilleur… au quotidien et pour les grandes occasions). « *Dans ce pays, allaiter le nouveau-né est la norme* », rapporte Gaëlle, française

vivant à Copenhague depuis deux ans et demi, maman de deux enfants dont un né dans ce pays nordique. Présenter ainsi l'allaitement comme une évidence semble bien ancré dans la culture du Danemark. Nous pouvons retenir l'idée du flyer très à la mode à notre époque. Imaginons une brochure en France que l'on distribuerait à chacune et qui comporterait des informations sur des sites Internet de référence[1], des personnes ressource à contacter, des adresses Facebook[2] ou des livres à la pointe de l'allaitement et du maternage. C'est une façon de semer des informations sans forcer quiconque à les faire germer, proposer un arrosage doux, laisser le temps à chacune de créer ou non des racines d'allaitement et favoriser l'éventuelle éclosion d'une « fleur lactée ».

Parler d'allaitement à la future maman impose alors d'enfiler ses ballerines de danseuse étoile et de ranger ses rangers au placard ! Oser aborder le côté naturel de l'allaitement avec la future maman suppose de proposer des touches homéopathiques d'informations, c'est-à-dire de n'entrer dans le détail que si la personne en fait la demande, ne pas forcément devancer des besoins ni des réponses, laisser le temps à chacune de jalonner son chemin. Il est en effet inutile de déployer l'artillerie lourde du « à faire » et « à ne pas faire » ce afin de permettre à chacune de garder ce qui est le plus parlant pour elle, ce qui paraît lui convenir à elle, au papa, à leur choix de vie tout simplement, sachant qu'il peut évoluer lorsque Bébé sera dans leurs bras. On apprend à devenir parent, ce n'est pas inné. Il y a l'avant et l'après bébé…

Des réunions pour écouter ce qu'on veut et pour voir en vrai

Choisir ce qui lui correspondra le mieux parmi un éventail d'idées est rendu possible lorsque la femme enceinte ou même le couple peut participer à des réunions de mamans qui allaitent et qui maternent leur enfant. Participer à ces groupes de parole, c'est écouter les témoignages des jeunes mamans et aussi ceux des routardes de l'allaitement mais c'est surtout voir, observer comment elles s'y prennent pour allaiter leur enfant. En effet, dans notre pays, allaiter est un art. On apprend à allaiter par mimétisme car il est peu de familles dans lesquelles les femmes se confient leurs secrets d'allaitement dans la mesure où l'allaitement concerne plutôt cette nouvelle génération de parents depuis une dizaine d'années. Citons un ouvrage de référence mondiale en la matière qui est *L'Art de l'Allaitement Maternel*[3]. Cette bible des mamans pour des mamans, qui porte bien son nom, est traduite dans plus de vingt langues et vendue à plus de 3 millions d'exemplaires. Comme le souligne Michel Odent : « L'Art de l'Allaitement Maternel *n'est pas un manuel. C'est une œuvre d'art. Chaque femme enceinte, chaque jeune maman devrait connaître l'atmosphère que dégage ce livre.* »

Ces rencontres entre mères sont un moyen efficace de prendre la mesure de ce geste qui remonte à la nuit des temps : regarder comment font les mamans, porter de l'attention aux interactions qui s'exercent dans le couple mère-enfant, être réceptive au soutien qu'elles s'apportent mutuellement, garder en mémoire les aveux qu'elles font et savourer ce moment de partages entre femmes tout simplement. Carine, maman de deux enfants allaités, partage son « *besoin de se retrouver régulièrement entre mamans allaitantes et maternantes pour se ressourcer et pour poursuivre son allaitement.* » Marion, maman de Gaspard, 2 ans et demi, et de Robin, 2 mois et demi, précise que « *d'avoir participé enceinte à ces groupes de mamans* [lui] *a permis de faire* [ses] *choix de maternage et de persévérer dans* [ses] *débuts d'allaitement car* [elle savait] *où trouver les informations nécessaires.* » Cet authentique vecteur d'informations et de soutien que sont ces groupes de parole peut permettre à celles qui doutent de se projeter davantage sur la mère qu'elles imaginent devenir, sur les choix qu'elles enracineront et sur les ressources à leur disposition qu'elles pourront solliciter et consulter si elles le souhaitent.

Des ressources variées et actuelles

Il est certain qu'aucun mode d'emploi n'est fourni à la naissance d'un enfant, fort heureusement d'ailleurs pour préserver le caractère propre de chaque individu, de chaque personne. Il existe toutefois un nombre intéressant de ressources humaines, littéraires ou « e-allaitantes » qui pourront faciliter le quotidien puis la vie des jeunes parents. Cette mise à disposition de documents récents et facilement accessibles représente un véritable tremplin qui aidera la future maman à oser se lancer dans l'aventure de l'allaitement et à s'y sentir soutenue si elle le désire. Tels des témoins que l'on se passe de génération en génération, un livre, un article, une phrase clé ou un site deviennent alors des puits incroyables d'informations et de soutien.

Aborder l'allaitement sans insister et de manière la plus neutre possible, communiquer avec empathie et bienveillance, éviter les « moi je », proposer diverses sources d'informations et s'adapter aux demandes plus précises, tout cela devrait permettre à la future mère de se sentir libre et responsable, de rester en accord avec elle-même, d'avancer à son rythme dans sa maternité et d'être fière de faire des choix éclairés.

Alors marchons à tâtons et créons un terreau fertile à l'allaitement. ◆

1 http://coordination-allaitement.org, www.lllfrance.org, www.allaitementpourtous.com / 2 https://fr-fr.facebook.com/lllfrance / 3 Éditions Pocket (2012).